



在外邦人の孤独・孤立対策支援（メンタルヘルス支援）





外務省

Ministry of Foreign Affairs of Japan

チャイルドライン チャット

18歳以下のみなさんのお話をお聞きます。

対応日時：こちらで確認

▶ <https://childline.or.jp/chat/calendar>

チャット



あなたのいばしょチャット相談

24時間365日誰でもチャットで無料・匿名で利用できます。

対応日時：24時間365日

チャット



<https://talkme.jp/>

生きづらびっと

自殺対策支援センターライフリンク

SNSやチャットで自殺防止の相談を行っています。

対応日時：月、火、木、金、日 17:00～22:30
水 11:00～16:30

LINE



こころのほっとチャット 東京メンタルヘルススクエア

SNSやウェブチャットから、年・性別を問わず相談に応じています。

対応日時：毎日
12:00～16:00 15:00まで受付
17:00～21:00 20:00まで受付
21:00～24:00 23:00まで受付

毎月1回、最終土曜日から日曜日の24:00～6:00まで受付

LINE



[「こころのほっとチャット」ともだち追加](#)

ID検索@kokorohotchat

Twitter



[こころのほっとチャット公式アカウント](#)

ID検索@kokorohotchat

Facebook



[こころのほっとチャット公式アカウント](#)

ID検索@kokorohotchat

チャット



[こころのほっとチャットウェブチャットのご案内](#)

こころがモヤモヤしたり、
ざわついたりするときは、
相談してみませんか？

[「生きづらびっと」友ともだち追加](#)

ID検索@yorisoi-chat (生きづらびっと)

チャット [生きづらびっと](#)

BONDプロジェクト

“生きづらさを抱えた10代20代の女性”に世代に近いスタッフが一緒になって考えます。

対応日時：月、水、木、金、土

14:00～18:00 17:30まで受付
18:30～22:30 22:00まで受付

LINE



[「10代、20代の女の子専用LINE」ともだち追加](#)